



犬・笑・暮だより vol.35

愛犬の体重管理 II



梅雨の季節、湿度の高い蒸し暑さが続きます。

太り気味のわんちゃんはひときわ暑さに弱く、この時期は熱中症が心配です。また、雨が続くといつもお散歩もサボりがち……？ 摂取カロリーに比べて消費カロリーが減れば、当然太ります。とは言え、運動だけで体重を減らすのが難しいのは人間もわんちゃんも同じ。ましてや肥満傾向のわんちゃんに運動を急激に強いると、心臓や関節に思わぬ負担が掛ってしまいます。飼い主さんも愛犬も、適正体重を維持する為には、食事管理と、梅雨の晴れ間の有効活用で適度な運動が大切です。

●上手な食事管理でダイエット

急激なダイエットが健康を損なう恐れがあるのは人間も犬も一緒です。まず獣医さんに相談し、病気等による体重増加ではない事を確認するとともに、愛犬の適正体重を知り、無理の無い目標体重を決めましょう。そして、長期戦で少しずつ減量して行くようにします。当然摂取カロリーを減らす為には、普段食べているフードの量を減らす必要があります。但し、ただ減らすだけでは食いつくわんちゃんがかわいそうですね？ 白菜やキャベツの芯などの、犬に害がなくカロリーも低い食材を、茹でたりして（生のままでも構いません）フードに混ぜ、量を増やしてあげるとある程度の満足感を与えてあげられます。ジャガイモやサツマイモなども、量に気を付ければわんちゃんが喜びますし、夏場はキュウリなどもお安く便利です。また、おやつなどの間食の習慣がついてしまっているわんちゃんの場合、一日の必要量を小分けにして何回か与えた方が、同じ量でも空腹感は満たされます。今は、カロリーを低く抑え、必要なビタミンや栄養素はちゃんと含まれたダイエット用フードも市販されていますし、獣医さんに相談すれば、体重管理用の処方食もあります。通常のフードでなかなか減量できない強度の肥満の場合、それらを取り入れてみるのもいいかもしれません。



●上手な運動でのカロリー消費

強度の高い運動は無酸素運動になってしまい、必ずしもダイエットには結びつきません。毎日のお散歩でダラダラ歩かず、速足の有酸素運動を心掛けましょう。今まで30分掛けてゆっくり歩いていた道を15分できびきび歩くだけでも、十分に減量効果が上がりますから試してみてください。もちろんお散歩の一番の楽しみは飼い主さんとのコミュニケーションですから、途中で休憩したり、ゆっくり一緒に景色を楽しんだりしながら構いませんからね(^_^)



愛犬に関するお住まい・お庭のお悩みは **庭遊館** にお気軽にご相談下さい



携帯サイトはコチラ！！

庭園工事・外構工事・管理・設計施工

株式会社 庭遊館

〒504-0945 各務原市那加日新町6-65
TEL 058-216-3110
FAX 058-216-3113
<http://www.teiyukan.jp>

